

食事の ヒント

テーマ ヘルシー&食物繊維で脂質異常症予防

寒さが増すとこってりした食事が多くなりがちです。今回は冬の寒さを乗り越えるためにも、脂質をコントロールしつつ、体のあたたまるレシピをご紹介します。

あったか鶏団子鍋



材料(1人分)

【鶏団子】鶏ひき肉45g／木綿豆腐30g／玉ねぎのみじん切り10g／おろし生姜2g／塩・こしょう少々

【だし汁】だし1カップ／塩小さじ1/4／酒小さじ1/2／みりん小さじ1/2／しょうゆ小さじ1/2／白菜1/2枚／人参10g／えのきたけ20g／まいたけ20g／しめじ25g

作り方

- 1 豆腐は先に水切りしておく。
- 2 えのきは根元を切り、しめじは石づきをとる。白菜はざく切りに、人参は短冊切りにする。
- 3 ボウルにひき肉、豆腐、玉ねぎのみじん切り、おろし生姜、塩・コショウを入れてよく練り混ぜて肉団子を作る。
- 4 鍋にだし汁と調味料をいれ、白菜、人参、きのこ類を加えて火にかけ、煮立ったところで3で作った肉団子を加えて煮込む。
- 5 具が全部やわらかく煮えたら器に盛ってでき上がり。



ちょっと一言

回答は、
栄養部
橋本 脩平
(はしもと しゅうへい)

組み合わせ例

- ごはん(150g)
- 小松菜の和え物
- 甘藷のきんぴら
- りんご(1/4個)

1人分あたりの栄養量

【合計】
525kcal

- 炭水化物88.9g
- 塩分3.3g
- 蛋白質22.4g
- 食物繊維7.0g
- 脂質8.4g

今回は、豆腐を使用することで、よりヘルシーな肉団子にしています。また、野菜やきのこには食物繊維がたくさん含まれており、余分な中性脂肪やコレステロールを体外に排出することで脂質異常症を防ぎます。